Manuel Díaz

¿Qué le pasa a mi cuerpo?

Para muchachas

¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?

Para muchachas

Manuel DÍaz

MANUEL DÍAZ

¿Qué le pasa a mi cuerpo?

INTRODUCCIÓN

Ya eres toda una mujer. Al menos eso quieres pensar. Te ofende quien te llama niña y te saca de tu silencio el que te trata como tal.

Sin embargo, tus padres creen que no has salido aún de la infancia. Están seguros de que eres exactamente la niña de hace dos o tres años. No han reparado en que has crecido desde entonces veinte centímetros, ni en que ya guardas algunos secretos y te preocupas por tu apariencia física.

Y todo eso te mortifica. Porque es como si nadie se fijase en ti, como si ninguno se percatase de que existes. A menudo te sorprendes preguntándote: "¿Quién soy y para qué sirvo? ¿No seré un estorbo para mis padres? ¿Por qué a mis hermanos mayores les dirigen la palabra y se preocupan de ellos y a mí me tienen arrinconada? Si yo desapareciese de la tierra, ¿quién me echaría de menos?".

La vida se te ha complicado momentáneamente, ¿verdad? ¡Todo parecía tan sencillo cuando eras niña! Es terrible tener que crecer para ver cosas tan desagradables. Tú no pensabas que el mundo de los mayores fuese así de "cruel". Hablabas antes con tu mamá constantemente y ella te arreglaba con mimo el pelo, te llevaba al colegio, hablaba por ti con los profesores y casi siempre te defendía. Era tu amiga.

¿Qué le pasa ahora a tu mamá, que siempre te echa la culpa de todo? ¿Qué has hecho tú para que ahora casi se niegue a reconocer que eres su hija? No entiendes nada. O los demás son unos tarados o tú no tienes razón de ser. A veces se te ocurre pensar así.

¿Y papá? Tan atento antes... tan mimoso contigo que parecía que eras para él la reina de la casa. Podías sentarte sobre sus piernas y hablarle y hablarle, que él no daba muestras de cansancio. Pe-ro, desde hace algún tiempo, te regaña, dice que to-do lo haces mal, que te has vuelto muy antipática. Pero a ti te parece que eres la misma.

Y los amigos que iban contigo al colegio de primaria, ahora al pasar a secundaria parecen dis-tintos. Ya no juegan tan indiferentemente con las muchachas. Hablan de ellas a escondidas, te dicen palabras y frases que jamás habías oído. ¿Qué les pasa a ellos también? ¿Se habrán vueltos locos?

A veces piensas: ¿Para qué tendrá que pasar la vida? A medida que uno tiene más años tiene tam-bién más problemas. Te parece muy difícil ser mujer y estás convencida de que nunca podrás igualar a tu mamá. La ves muy segura de sí misma y no sabes cómo lo habrá podido lograr. ¿Será que no fue nunca como

tú?

Estás en una época crucial de tu vida. Y por el hecho de ser decisiva es difícil. No eres ya una niña ni una mujer todavía. Pasas por una etapa de tu existencia llena de riesgos, de dolor, y a la vez de gozo, de esperanza.

Pero, cuando más necesitas confiar tus secretos, más pena te da hacerlo. Pretendes saberlo todo por ti misma. A lo mejor lo descubres en las novelas de la televisión, o en el cine, o tal vez en algún libro o revista de las que tiene tu mamá en su cuarto.

No tengas pena, ni te asustes por lo que te sucede, amiga. Lo tuyo no es nada excepcional. Nos ha pasado a todos. Y todos nos hemos perjudicado guardando silencio sobre algo que deberíamos ha-ber consultado a tiempo. Debes confiar en alguien. Y lo difícil es saber en quién.

¿Por qué no se lo cuentas todo a tu mamá? Te trata aparentemente de muy distinta manera a como en la infancia. Pero te sigue queriendo. Eres su hija, y en la medida en que tú la consideras madre, en esa misma medida te responderá.

Abrete a la vida y a las personas que de verdad te aprecian. No te llenes de errores consultando a los amigos, más ignorantes que tú en ciertos temas de la vida, ni a las revistas de moda, que a veces sacrifican la verdad en aras del esnobismo y el dinero.

En este librito, escrito especialmente para ti, vamos a tratar de aclararte ciertas dudas. Y al mismo tiempo te señalaremos algunos horizontes para que enrumbes tu existencia. Pero si no lo logramos del todo, busca quién te guíe sin torpezas y sin exhibicionismos.

Recuerda la canción:

Ya estás en pie, caminante,
dispuesto para marchar;
pero es menester que sepas,
caminante, a dónde vas.
Recuerda a aquel caminante
que un día también salió;
pero, siguiendo una sombra,
el camino equivocó.
Y cuando volvió la cara,
la sombra se disipó;
descubrió que estaba solo,
pues sólo descubrió a su Yo.

Tú no estás sola. Hay personas que te quieren de verdad, aunque ahora te

parezcan muy antipáticas. Con su ayuda y tu deseo de luchar por alcanzar una meta, llegarás a ser una excelente mujer.

SER ADOLESCENTE

Crece tu cuerpo, se ensancha tu espíritu.
En el largo camino de la vida,
cada etapa de la existencia
es una oportunidad maravillosa
para aprender a ser mejor.

Después de la infancia comienza, tanto en el hombre como en la mujer, un período de la vida que se llama pubertad. Es muy breve y podríamos decir que forma parte ya del proceso mayor que se conoce con el nombre de adolescencia.

¿Qué es la adolescencia? Te lo has preguntado infinidad de veces, porque te han dicho que ya eres una adolescente. Sin embargo, no sabes a ciencia cierta qué es. Todos hablan de esa etapa de la vida con indiferencia, como si a nadie le afectase y como si los problemas propios de ella fuesen insignificantes.

Sin detenernos a darte una respuesta total-mente científica, hay que decir que la adolescencia es un período pasajero de la vida, como lo es, aunque de modo distinto, la juventud, la adultez y la ancianidad. Sin embargo, a pesar de no durar mucho (entre los trece y los veinte años, aproximadamente) es posiblemente el más importante para el futuro de la persona humana. Los hábitos que se contraigan durante esta época, sean buenos o erróneos, son difíciles de cambiar después.

Desde el punto de vista biológico la adoles-cencia tiene dos procesos notorios: se comienza el crecimiento y da principio también la función genital. Y desde el punto de vista psicológico e intelectual la adolescencia afianza al hombre y a la mujer en ciertas convicciones personales y les obliga a pensar en sí mismos, a base de interpela-ciones, dudas y búsquedas.

Crecer

A partir de los once o doce años la niña comienza rápidamente a ser mujer, desde el punto de vista fisiológico. Lo es, evidentemente desde que nace, pero se percata de ello de una forma especial a esta edad.

El crecimiento es mucho más rápido en las jóvenes que en los muchachos. Comienza antes en ellas y termina también antes. Hasta los dieciséis la joven se desarrolla sorpresivamente, hasta el punto de parecer un niño, a su lado, el joven de la misma edad. Pero a partir de entonces ella se detiene y él sigue estirándose hasta proporcionarse.

Casi siempre se crece en estatura sin aumentar de peso. Por eso nos encontramos con esos muchachos y muchachas desgarbados, larguiruchos, desiguales. Con el tiempo el peso aumenta en proporción al crecimiento.

Generalmente se alargan primero los miembros inferiores, luego el tórax, después el bajo vientre, y luego todo el tronco. Esta es la razón por la que tantos adolescentes se sienten ridículos al verse desproporcionados. Encuentran muchas dificultades a la hora de vestir. El traje que usaron hace dos meses les queda ya muy pequeño, o muy estrecho.

Hasta los dientes les crecen anárquicamente, siendo preciso enderezárselos para que no les queden definitivamente desproporcionados y dispares.

Y, sobre todo, hay un desarrollo en algunas partes de su cuerpo que le preocupan sobremanera al adolescente. Sus órganos genitales o sexuales se transforman y empiezan a serle motivo de especial atención. Los demás se percatan también de ello y al muchacho o muchacha le surgen sobre el particular dudas, preguntas, ansiedades. De todo esto hablaré contigo más adelante._

Pensar

Pero no solamente se transforma tu cuerpo. También tu mente inicia un período febril de actividad. Antes pensaban tus padres por ti. Lo que ellos dijesen era para ti la primera y la última palabra.

Ahora no es así. Tú has empezado a dudar de sus afirmaciones. Hasta te parece que en muchos aspectos están decididamente equivocados o pa-sados de moda. Se lo dices muy frecuentemente. Les dices que no te entienden, que no pueden ha-cerlo porque su forma de pensar ya no se usa, ya es anticuada. Insistes ante sus oídos en que deben conocer el mundo, que no es el mismo que ellos tuvieron cuando eran jóvenes.

¿Quién es el culpable de que ya no haya entendimiento entre tú y tus padres? Tú dices que ellos porque viven anclados en el pasado y no entienden el presente. Pero, en el fondo, no estás segura de tener la razón. Y eso es precisamente lo que te angustia y martiriza.

Durante tu infancia jamás te preguntaste: ¿Qué voy a hacer con mi vida? ¿Cómo será mi futuro? Pero ahora te preocupa lo que vas a ser, a estudiar y a pensar más adelante. Ni siquiera te lo imaginas. Y, sin embargo, quisieras estar segura de ello.

Deja que tu mente trabaje. Necesitas ocuparla en algo. Si no lo hicieses en este preciso momento de tu vida, tal vez te resultase perjudicial durante el resto de ella. Pero, ten calma. La vida es larga. Hay tiempo de aprender cada día algo nuevo. Muchas personas están dispuestas a sacarte las dudas de la cabeza y Dios vela por ti. Nada anor-mal te va a pasar, si confías en ti misma, en los que de verdad te quieren y en Dios, que es tu Padre en todo momento.

¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO?

Hasta no hace mucho jugabas con tus hermanos mayores y menores con toda normalidad. Reías con ellos inocentemente e incluso les golpeabas con rabia si te molestaban. Pero ahora no te atreves a hacerlo. Los insultas de palabra, te pones histérica ante sus travesuras, o reaccionas brutalmente ante una de sus bromas inocentes. Ellos han notado también tu cambio.

Lo mismo te sucede con los muchachos de la clase o del barrio. Antes los veías como niños, igual que te veías a ti misma. Tú andabas entre muñecas y ellos con sus pistolas y sus luchas de buenos y de bandidos. Tú hacías de madre y ellos de padre, en un hogar al aire libre, imitación del que habían edificado vuestros padres. Te miraban como a una niña, que era buena o antipática, sincera o mentirosa. Y tú les correspondías del mismo modo.

Pero, de repente, todo ha cambiado. Ellos se volvieron más torpes y maliciosos. Se ríen de tu caminar y hasta hacen burlas de tus pecas y de las curvas de tus caderas. Has renunciado a comprenderlos.

Por una parte, te atraen. Son tipos curiosos, algo raros, y ciertamente muy distintos a ti y a tus compañeras. Pero, por otro lado, te parecen sumamente pesados y hasta ridículos.

Todos ellos, amiga, se han dado cuenta de que eres una mujer. A su modo y en su género masculino les pasa lo mismo que a ti. Te ven lejana y atractiva, indiferente y pícara. Por eso se ríen cuando te ven pasar. Quisieran decirte algo, pero se sienten tan torpes que no les salen las palabras adecuadas.

Ellos han empezado a ver en ti algo que no veían antes con los inocentes ojos de niño. Tu cuerpo es muy distinto. Y por tu mente pasan ideas que antes jamás te imaginaste. Trata de entenderlos a ellos. Están aturdidos como tú. Su mente y su cuerpo también han empezado a dar vueltas.

LA PRIMERA EXPERIENCIA

Un día, sin saber cómo, te pasó algo que te dejó confundida. Por tu órgano genital arrojaste una determinada cantidad de sangre. No supiste ni qué hacer ni qué pensar entonces. Al principio creíste que era una hemorragia y que debías decírselo a tu mamá. Pero luego te dio un poco de pena lo sucedido y preferiste esperar a ver en qué quedaba todo aquello.

Pasaron algunos días y nada raro sucedió. Tu órgano volvió a la normalidad. No había dolores ni señales de enfermedad alguna. Pero, cuando ya iba a transcurrir el mes de lo acontecido, te vino de nuevo aquella "hemorragia". Es posible que para entonces ya estuvieses preparada. Tu mamá o alguna amiga te lo explicaron.

No se trataba de una enfermedad ni de una hemorragia peligrosa. Lo que sucedía era que por primera vez estabas dando pruebas físicas de tu capacidad para ser madre.

Algún tiempo antes empezaste a notar el cambio. Tus caderas, hasta entonces estrechas como las de los niños, se ensancharon notablemente. Te obligaban a caminar más delicada y graciosamente que ellos. Y los jóvenes te miraban con cierta curiosidad y hasta se reían un poco pícaramente de tu gracilidad.

Tú sabías que las mujeres eran más anchas de caderas que los hombres, pero nunca te imaginaste que te llegaría a pasar a ti y, sobre todo, que eso fuese motivo de risa para tus compañeros.

Sabes muy bien que la mujer es la que alberga al nuevo ser humano durante nueve meses en su seno. La criatura, que comienza siendo un bultico insignificante, va creciendo hasta convertirse en un muñeco vivo de dos o tres kilos. Evidentemente, ocupa lugar. Y el vientre de la madre debe poseer ese espacio para que el feto crezca sin incomodidades. Ese es el motivo del desarrollo de las caderas.

Los hombres admiran esta característica femenina porque les llama poderosamente la atención. Ellos no la poseen y convierte a la mujer en atractiva y coqueta. Les hace mucha gracia la forma en que la mujer mueve las caderas cuando camina.

También has notado que tus senos o mamas se te están desarrollando. En tu mamá y en las demás mujeres adultas ves que tienen un tamaño determinado. Y has visto también para qué sirven fundamentalmente. El niño recién nacido busca el pecho de la madre para alimentarse. Los médicos dicen que esto es muy saludable. El niño entra en contacto con la madre a través de su seno.

Palpa los latidos de su corazón, su respirar y se siente seguro y protegido. Los que se alimentan a base de teteros artificiales y de leche no natural crecen menos sanos psicológicamente que los que reciben el alimento de sus progenitoras.

Pero sucede también que los hombres se fijan en esta parte del cuerpo de la mujer con especial interés. Es preciso decir que es una de sus zonas erógenas. Es decir, un espacio de su cuerpo que reacciona más vivamente a los estímulos externos, sobre todo cuando provienen de alguien que actúa con cariño y respeto. Es, por otra parte, una de las características más visibles y palpables de su feminidad.

Tal vez se te ocurra pensar que a lo mejor no eres normal en tu menstruación (recuerda que la sangre que arrojas cada veintitantos días, no es una hemorragia peligrosa, sino la menstruación o regla, propias de la mujer fértil), porque te sobreviene de manera distinta o en períodos más o menos diferentes a los de otras muchachas y mujeres que conoces. No te preocupes. Cada mujer reacciona a su manera porque no es una máquina, sino un ser humano, que siente y actúa de forma siempre personal. Es por eso que en unas se adelanta y en otras se retrasa la menstruación, sin que, en principio, signifique nada anormal.

Incluso puedes pensar que los hombres se ríen de ti porque tus caderas no son bonitas o tus pechos demasiado raquíticos. No te preocupes tampoco por eso. Sé tú misma y acéptate como eres. No dejes nunca de ser femenina. Piensa que Dios te ha dado todo lo necesario para ser mujer y para ser madre. Deja que el tiempo pase.

Sobre todo, debes acostumbrarte a pensar y a creer que los hombres no buscan en la mujer principalmente su belleza física. Al principio pueden sentirse encandilados por ella pero a la larga buscan una compañera inteligente, respetuosa, amante del hogar y de los niños a su lado. Tú conoces muchos matrimonios que se contrajeron por dejarse llevar simplemente del atractivo físico, y conoces también el fracaso posterior de casi todos ellos. Es el caso de tantos artistas que contraen sucesivos matrimonios y en ninguno se sienten realizados porque no entienden que la mujer y el matrimonio son algo más que carne y apariencias.

Y ahora empieza a preocuparte también ese vello que te está naciendo en las axilas y en el bajo vientre, alrededor de tus genitales. Los adolescentes les dan una gran importancia a estas cosas, porque concentran toda su atención sobre el cuerpo en desarrollo y los síntomas visibles de su sexualidad. Pero tú debes saber que en este aspecto somos todos muy parecidos y, aunque cada uno se desarrolla o puede desarrollarse de manera ligeramente distinta, todos alcanzan, por lo general, la armonía necesaria.

Tu sexualidad tiene otras muchas características secundarias que puedes

conocer leyendo algún libro especializado en la materia o preguntando a quien pueda orientarte sin ofenderte o irrespetarte. Pero lo que quiero que sepas ya, es que tu sexualidad es algo hermoso, algo creado por el mismo Dios y, usada rectamente, se convertirá en una de las fuentes de mayor felicidad.

SER MADRE

Eres mujer y un día serás madre, si la naturaleza no se opone o tú escoges otro camino diferente al matrimonio, como puede ser la vida religiosa al servicio de los demás, sobre todo de los más pobres y carentes de afecto.

Los niños que jugaban contigo inocentemente te ven ahora de diferente manera. Ya te juzgan y miran como a una mujer. ¿Qué es lo que ha pasado? Algo muy simple. Ellos han empezado a darse cuenta de que son varones y de que no son tan fuertes como pensaban. Son tan débiles en verdad que necesitan de la mujer para desarro-llarse a plenitud.

Cualquiera de los amigos que recuerdes ha pasado por un proceso que al principio pudo desconcertarlo, pero que al fin ha entendido. El niño al llegar a los trece, catorce o quince años (cada uno en una época determinada, ya que no son tampoco máquinas, sino seres humanos como tú) se enfrenta a un fenómeno biológico que le llama poderosamente la atención.

Su órgano sexual que hasta entonces estaba siempre fláccido y apenas reaccionaba a los estímulos externos o ante el trabajo de la imaginación, se le pone ahora duro, erecto, de vez en cuando. Esto sucede cuando le vienen a la mente algunos pensamientos o ve escenas de mujeres que le excitan. Entonces su órgano sexual o pene, como se le llama normalmente, se llena de sangre en todas sus cavidades y se endurece. Si lo frota suavemente o si algún movimiento lo presiona estando en erección, puede llegar a arrojar un líquido blancuzco y gelatinoso. Al hacerlo siente una satisfacción indescriptible. De ahí que le llame la atención y tienda a provocar voluntariamente ese acto.

Lo que sucede es muy simple. El hombre posee dos testículos o glándulas de forma ovalada debajo de su pene. A partir de los trece o catorce años esos órganos inician su trabajo propiamente dicho, que consiste en fabricar espermatozoides. Estos son una especie de huevecitos insignifi-cantes, tan pequeños que no son visibles con el ojo humano. Cuando el hombre eyacula el líquido gelatinoso y blancuzco, arroja, protegidos por ese líquido o semen, millones de espermatozoides.

Si el líquido es arrojado fuera, al aire, o en cualquier paño o, lugar distinto al órgano de la mujer, los espermatozoides, portadores de vida, mueren al instante, al perder la temperatura necesaria que los mantiene con vida. Pero si cuando tiene su órgano erecto, entra en contacto sexual con la mujer, puede suceder que un espermatozoide, el más fuerte, vaya al encuentro del óvulo de la mujer que desciende de los ovarios, y al chocar los dos, dé principio a una

nueva vida en el seno de la mujer.

Pero, vayamos despacio, para que lo entiendas adecuadamente. Cuando el niño nota que su órgano sexual se excita y se pone erecto tiende a centrar su atención sobre él. Con la erección suelen también acompañarle pensamientos eróticos sobre la mujer. O al revés, después de ver a una mujer que le llama la atención, empieza a darle vueltas la fantasía y le llega la erección. Es así como desea a la mujer, no ya como amiguita para los juegos inocentes de su infancia, sino como compañera para la intimidad. Desearía iniciar un juego erótico con su cuerpo, que tanto le llama la atención. Cuando no lo sabe expresar o entiende que eso es, de momento, inalcanzable, entonces se ríe ante ella, le dirige miradas y palabras que ponen de manifiesto lo que sexualmente siente hacia ella.

Todo esto es algo natural. El niño ha comen-zado a ser consciente de su sexualidad. Sabe que la tiene ahí, pero en realidad no acierta a proyectarla ordenadamente.

Desde el momento en que el adolescente eyacula el líquido blancuzco o semen, puede decirse que está en capacidad de ser biológicamente padre, lo mismo que lo estás tú para ser madre desde el día en que tuviste la primera menstruación. Cuando sus ovarios, que son dos glándulas alojadas en el interior de su vientre, son capaces de madurar óvulos, la mujer puede ser físicamente madre.

Si has vivido alguna vez en el campo has visto lo que les pasa a las gallinas. Hasta que no cumplen aproximadamente seis meses no ponen huevos. Antes son pollitas. Pero a partir de esta edad ya lo hacen. El gallo se sube con frecuencia sobre ellas. Ellas se inquietan, pero reciben su contacto.

Si matas a una gallina cuando está poniendo ya huevos, es decir, después de los seis meses aproximadamente, verás que en su barriga hay muchos huevecitos sin cáscara, sin madurar. To-dos ellos irán agrandándose por turno, cubrién-dose de cáscara y saliendo al exterior.

A la mujer le sucede algo parecido. Cuando sus ovarios maduran un óvulo, que suele ser cada veintiocho días, éste es arrojado con la sangre durante la menstruación. Durante este proceso, antes o después, la mujer se siente algo más tensa y nerviosa. Incluso puede llegar a padecer algunos malestares. Pero luego todo vuelve a la normalidad.

Si cuando posee un óvulo maduro entra en contacto sexual con el hombre, cosa que suele ser normal durante el matrimonio, puede quedar embarazada. El hombre introduce su órgano sexual erecto en la vagina de la mujer y con un frotamiento rítmico y al calor de las caricias y el amor, eyacula dentro de su vagina.

Cuando la mujer no queda embarazada sigue fabricando óvulos y arrojándolos con la sangre cada cierto tiempo. Pero si queda embarazada se suspende la

menstruación hasta un mes aproximadamente después del parto.

UN NUEVO SER HUMANO

Tanto el hombre como la mujer, sobre todo en un mundo tan erotizado como el nuestro, tienden a unir sus cuerpos sin compromiso alguno, a veces desde muy temprana edad. Sin duda alguna, tú conoces a muchachas algo mayores que tú que quedaron embarazadas y tuvieron que casarse o recibieron al hijo de solteras. Y sabes muy bien que casi todas las chicas se dejan acariciar por los jóvenes de su edad o algo mayores.

Un cierto cariño, respetuoso y sincero, es inevitable, sobre todo cuando ambos muchachos (él y ella) se sienten atraídos y confían el uno en el otro. Pero el juego erótico y la relación sexual son peligrosos y deformadores cuando se llevan a cabo por simple placer o curiosidad, y no dentro de un contexto de amor y madurez, cosa que suele darse casi siempre dentro del matrimonio.

De tal forma que tú, que eres una muchacha seria y buena, tratarás a los muchachos con confianza, pero sin perder tu feminidad y tu orgullo. Si logras que ellos te traten también con confianza y con respeto, habrás logrado ser realmente mu-jer. El día de mañana podrás dar el sí conscientemente al hombre que llegues a conocer y amar.

Tú sabes muy bien que cuando una mujer queda embarazada empieza a crecerle el vientre hasta llegar a su máximo tamaño a los nueve me-ses, que es cuando el niño sale al mundo exterior, mediante el parto.

Al cumplir un mes en el seno materno el niño mide algunos milímetros. A los dos meses comienzan a formarse los miembros y la cabeza. A los cinco meses el feto se hace sentir porque comienza a dar pequeños saltos. Es cuando el papá y los hermanitos ponen su oído en el vientre de la mamá para oírlo. A los nueve meses está completamente diseñado el cuerpo de la criatura y por eso quiere independizarse del cuerpo de su madre. Entonces viene el parto. La mujer da a luz una vida nueva.

Durante el período del embarazo la mujer sufre al principio molestias y mareos. Luego siente la necesidad de ser querida, especialmente por su esposo y demás familiares. Y a lo largo de los nueve meses debe evitar algunos hábitos que pueden perjudicar al niño, como el fumar o beber en exceso. Puede practicar algunos deportes, pero no violentos. Debe alimentarse bien porque de su alimentación depende la salud y el sano crecimiento del bebé.

El niño se alimenta de la madre a través del cordón umbilical que, cuando se le corta, deja una huella en el estómago que a todos nos llama la atención.

Al crecerle el vientre, la mujer pierde la línea y se viste con vestidos

apropiados a su maternidad. Engorda demasiado y se ve obligada a usar ropas cómodas, aunque no sean bonitas. Hay mujeres tan tontas y vanidosas que rehuyen la maternidad porque no desean perder su elegancia femenina. Pero la mayoría saben que la maternidad es algo maravilloso que bien merece la pena toda clase de sacrificios.

Los niños deben ser engendrados con amor, porque son el fruto del amor de un hombre y una mujer. Un amor que no puede ser pasional o pasajero, sino adulto y permanente. El niño debe ser recibido también con amor y educado con amor por su padre y su madre. Así se hará un hombre o una mujer de provecho, porque aprenderá de sus propios padres a querer y a luchar.

Tú ya conoces lo mucho que han sufrido al-gunos compañeros y compañeras tuyos que na-cieron de una mujer soltera, abandonada por el hombre que le puso el hijo en el vientre. Nacen sin padre y de una madre problematizada, en la mayoría de los casos. Su conducta se va a ver perjudicada y desorientada por las circunstancias de su nacimiento y por la ausencia de un hombre que sea para ella, ideal.

LA HORA DEL PARTO

Una gran parte de las mujeres hasta hace unos cuantos años, daban a luz en su propia casa, atendidas por los familiares más cercanos y por la que se llamaba comadrona. En estas circunstancias todos los que componían la familia (esposo, hijos, amigos) participaban del alumbramiento y se alegraban cuando oían los primeros llantos del niño. El bebé nacía así en el que iba a ser su propio hogar.

Pero con el tiempo se ha comprendido que mejor es llevar a la madre a un hospital o materni-dad, donde será atendida por médicos especia-listas y enfermeras cuidadosas, que evitarán todo riesgo. Porque el parto requiere de especiales condiciones de higiene y un tratamiento estudiado para hacerlo menos difícil. A veces no se presenta normal y entonces sí es urgente y necesaria la intervención de un especialista.

Cuando la mujer va a dar a luz siente unos do-lores en forma de punzadas en el vientre. La primera vez se asusta un poco ante el acontecimiento, pero luego soporta con paciencia las incomodidades, sabiendo que un nuevo ser le va a venir, que va a dar una nueva vida al mundo.

En el mismo momento del parto se desgarra una membrana que cubre al feto. Esta deja paso libre al bebé que desciende desde la vagina hasta la matriz, que se abre y dilata lo necesario para dejarlo salir.

Generalmente aparece primero la cabeza. El médico o la persona que atiende a la parturienta toma en sus manos con mucho cuidado la cabecita y ayuda a la expulsión rápida del resto del cuerpo. Una vez fuera corta el cordón umbilical que lo ha unido a la madre durante nueve meses.

En todas estas operaciones se procede con delicadeza y mucha higiene. El parto así es algo maravilloso que enorgullece a la madre, al padre y a todos los presentes. Es la manera que Dios ha escogido para que el género humano continúe su proceso de crecimiento y expansión. Y si Dios lo ha querido así, nadie debe verlo como algo malo o menos bello.

Ahora sabes cómo te engendraron tus padres y cómo viniste al mundo. De un modo amoroso y digno de respeto. Ellos te han dado la vida. Y a través de ellos el mismo Dios. Debes prepararte para ser tú el día de mañana madre. El hijo que decidas traer al mundo debes recibirlo con amor y educarlo también con amor.

LA SEXUALIDAD ES ALGO GRANDE

No eres una jovencita encerrada en una jaula de oro. Vas al colegio con muchachos y muchachas de tu misma edad. Los ves en la calle, en la sala de diversiones y en tu propia casa. Ves todos los días la televisión y vas al cine con frecuencia. Lees revistas y oyes conversaciones de todo género.

Por eso sé que ya tienes en la mente algunas ideas sobre el sexo. Pero casi me atrevería a decir que esas ideas no son del todo ciertas. Las revistas y la literatura en general suelen fantasear demasiado, e incluso falsear, a propio intento, todo lo referente al sexo.

Una gran parte de las muchachas de tu edad, educadas por madres escrupulosas y anticuadas, o en colegios muy timoratos, han llegado a pensar que todo lo que se refiere a la sexualidad es sucio y no conviene hablar de ello.

Otras compañeras y mujeres mayores, las que se consideran más liberadas, están convencidas de que el sexo es algo tan normal como cualquiera otra función física. Tal vez no han visto ejemplo en sus padres o se han dejado atrapar por ideas comercializadas sobre el sexo y piensan que todo en él es bueno, con tal de sentirse bien y hacerlo libremente.

Algunas revistas y algunas personas mayores te dirán, efectivamente, que el sexo es una de las tantas funciones biológicas del cuerpo. Estas personas no se oponen a las relaciones sexuales antes del matrimonio, ni siquiera a las indiscriminadas.

Otras te dirán que el sexo es placer y que cada uno tiene derecho a utilizarlo como le venga en gana. Lo importante es lograr que produzca más placer cada vez que se ejerce.

E incluso habrá quien te diga que si no lo ejercitas te enfermarás o quedarás para siempre soltera y sin hijos. Piensan éstos que lo único que atrae a un hombre de una mujer es su complemento sexual y que si no se lo da se aleja de ella.

Por mi parte quisiera que supieras que el sexo es bello y bueno. Es también placentero. Dios ha querido que el hombre y la mujer tengan toda una personalidad complementaria, incluso a través de ciertos órganos de su cuerpo. No es, por lo tanto, pecado alguno que la joven vea en el muchacho su parte atractiva desde el punto de vista sexual, y él la correspondiente nota erótica en ella.

Pero el sexo, como la inteligencia o la voluntad, no es un instinto. Es una inclinación natural sujeta a la voluntad del individuo. Uno puede ejercerlo o

sublimarlo.

En los animales sí es un instinto. Tú has visto cómo todos ellos tienen lo que se llama "época de celo". Hay períodos en su vida en que se disponen a la procreación. Entonces la hembra exhala un olor característico, da ciertas muestras externas de coquetería, emite gruñidos y simula diversos gestos que atraen sexualmente al macho. Es entonces cuando suele darse la unión física que llevará al embarazo. La atracción es instintiva, no reflexiva. Lo hacen sin saber cómo y por qué.

Si la hembra no está en época de celo, el macho no se interesa sexualmente por ella. Y esta época no la busca la hembra. Le viene por un proceso natural que ella misma ignora.

Pero el hombre y la mujer son racionales. Ellos pueden provocar el atractivo mutuo que no está sujeto a ninguna ley. Cuando un hombre busca a una mujer para casarse con ella y amarla no procede por instinto, sino que libremente la elige y se deja elegir por ella. La unión sexual es una consecuencia de ese amor y atractivo mutuos y no está sujeta más que a su libre determinación.

Si un hombre o una mujer no tienen relaciones sexuales no por eso se enferman. La naturaleza se encarga de expulsar los espermatozoides maduros y los óvulos de manera espontánea y natural.

Tú conoces a muchos hombres y mujeres que han renunciado al matrimonio y no por eso están enfermos. Se les ve normales, alegres y sanos.

Es muy natural que los jóvenes y los hombres en general se sientan atraídos por la belleza y la finura femenina y que ese atractivo se robustezca por la sexualidad. Lo mismo que es muy normal que la joven y la mujer sientan la presencia del hombre en su vida como algo protector y complementario. Hay ciertas reglas de juego en la naturaleza de las personas que no se pueden cambiar arbitrariamente ni por esnobismo.

Esa actitud que ahora sientes hacia los jóvenes, de aceptación y rechazo, de atractivo y repugnancia, es muy propia de tu edad. Por una parte, te aterra el sólo pensar que un día tendrás que convivir con un chico sucio y desgarbado como lo son tus compañeros. Pero, por otra parte, te gustaría hacerlo, no puedes pensar lo contrario porque te sientes mujer y ves que todas han encontrado al hombre que las complementa.

Cuando seas un poco mayor esa actitud se definirá y si logras encontrar todo un caballero que te respete y te hable educadamente, te sentirás dichosa y entenderás que un amor maduro y sincero es maravilloso, lo mismo que todo lo que sea consecuencia de ese amor.

Conviene que sepas una cosa. No todos los hombres y todos los jóvenes son caballeros, del mismo modo que no todos los esposos tratan bien a sus esposas o reciben con alegría y responsabilidad a los hijos. Los hay atrevidos,

ineducados, un poco salvajes, en parte por ignorancia y en parte por vicio. Estos varones pretenderán burlarse de ti, engañándote y buscando tan sólo tu cuerpo para jugar con él como con un objeto. Son los que entienden por sexo algo instintivo e informal.

De estos hombres y jóvenes debes huir. Nunca te harán feliz. Son los machistas, los padres que engendran hijos por todas partes, sin acordarse luego de ellos.

Pero, mantente atenta, porque son muy enga-ñosos. Poseen todo un vocabulario sofisticado para llenarte los oídos de palabras bonitas. A veces parecen encantadores y mucho más sinceros y responsables que los demás. Pero no te fíes. Son lobos que se disfrazan de mansas ovejitas para hacerte caer y lograr sus propósitos de utilizarte como un objeto de su lujuria.

Una gran parte de los hombres, sin embargo, son educados y caballerosos. Te encontrarás con chicos que te hablan de todo con respeto, que se sienten bien a tu lado y que les causa gracia tu modo de ser. A éstos no debes rehuirlos, sino tratarlos con discreción. A lo mejor de ese trato respetuoso nace una amistad sincera y luego un noviazgo formal como camino hacia el matrimonio. Todo es posible y bello si se procede con cautela, si se llegan a conocer ambos a profundidad y saben darle a cada período de sus relaciones amistosas la intimidad que necesitan. De esta manera posiblemente conoció tu mamá a tu papá. Y ya ves lo felices que son, a pesar de las pequeñas incomprensiones y roces que la vida inevitablemente les presenta. Se conocen los dos y saben cuándo están de buen talante o de mal humor. Se ayudan en todo instante y no piensan en otra persona con tanta intensidad como el uno en el otro.

Posiblemente hayas llegado a pensar que todos los hombres son unos perversos, después de haber conocido la simpleza y el atrevimiento de algunos de ellos. A veces tus mismos compañeros varones se comportan como animalitos con ustedes, las mujeres. Les hacen bromas pesadas y se burlan de lo que para ustedes es más digno de respeto.

No es así. Es verdad que muchos hombres son perversos y contra ellos te he puesto en guardia. Pero lo que pasa con tus compañeros es algo diferente. Aún no se sienten hombres para actuar seriamente ante la mujer. Por eso suscitan su interés con chistes a veces de mal gusto, se esconden frente a ellas o las desafían con palabras groseras.

No tienen una personalidad definida y por eso proceden como las bandadas. Se escudan los unos en los otros para decir o hacer lo que no harían o dirían uno a uno. Muy pronto madurarán, tendrán un criterio más independiente y sabrán dar razón de su propia virilidad sin ofender a nadie.

Piensa en tu papá. Pregúntale a tu mamá cómo la trató durante el noviazgo. Verás cómo se portó bien y llegó a amarla como a sí mismo, prescindiendo de lo que pudieran decir o pensar los que vivían a su lado. De su amor profundo y

respetuoso naciste tú y tus hermanos. Y no debes avergonzarte de ellos. Al contrario, debes estarles muy agradecida e imitarles en todo lo bueno que en su amor de esposos veas.

TODO A SU TIEMPO

Uno no llega a ser doctor a los dieciséis años. Se necesita un largo período de estudios para conseguir un título académico. Tampoco es fácil obtener éxito en la vida en una semana, sino a base de ensayos, esfuerzos y riesgos.

Del mismo modo, el sexo que late en nosotros desde que vinimos a este mundo no puede ejercerse irresponsablemente antes de que se den ciertas circunstancias.

El amor no debe ser algo pasajero y capri-choso, sino el resultado de un conocimiento y aceptación de la persona amada. El sexo forma parte del amor que se profesan dos seres humanos y no puede ser separado de este concepto. Si se hace se convierte en algo frágil, insatisfactorio e incorrecto.

El sexo no solamente debe contribuir a la unión física y espiritual de un hombre y una mujer, debe lograr esto principalmente, ya que el hombre y la mujer han sido creados para complementarse y formar una pareja unida y perfecta; pero debe orientarse, a la larga, si ello es posible, a la multiplicación responsable y afectuosa de la vida. Los hijos deben ser siempre la consecuencia lógica del amor profundo entre un hombre y una mujer, no el fruto de una relación caprichosa y momentánea.

Todo esto quiere decir que hay que ir despacio en el descubrimiento, el ejercicio y la proyección de la sexualidad. De hecho, la plenitud de la misma no se da más que dentro de una unión matrimonial, libremente escogida como forma de crear una pequeña sociedad en pareja y en unión con los hijos.

Fuera de ella (en las relaciones prematrimoniales, en las esporádicas o en las uniones sin ningún tipo de sujeción amorosa y legal) la relación sexual suele resultar placentera, pero no satisfactoria.

El fracaso o la frustración en el campo del amor y la sexualidad son desastrosos para la psicología del ser humano. De ahí que haya que preparar el futuro en este sentido con tacto, con tiempo y con seguridad.

Prepárate para el amor, y para el matrimonio. No te asustes de ninguno de ellos. Si amas al joven con el que te cases un día y él te llega a amar a ti, todo resultará bien, como les ha resultado a tus padres.

Aún las mayores pruebas y dificultades de la vida se sobrellevan cuando hay dos personas que, como los esposos, se apoyan, dialogan, se escuchan, se ayudan.

Y no te dejes arrastrar fácilmente por los hombres y las mujeres que se dicen "liberados". Ellos pueden decirte, con miles de falaces argumentos que el sexo

es para disfrutarlo sin preocupaciones. Si llegas a conocer su propia existencia tal vez entenderás que ellos y ellas no son felices procediendo así. O entenderás que lo que quieren es encontrar la forma de aprovecharse de tu ingenuidad.

EL SECRETO DE HACERSE MUJER

Has sido creada para complementar
al hombre. Sin tu presencia no sabría
desenvolverse ni llegar a su plenitud.
Tú le necesitas a él y él te necesita a ti.
El mundo entero espera
de tu sensibilidad y ternura, belleza
y esperanza. No le defraudes.
Prepárate para la ardua y hermosa
tarea de ser mujer.

Ya has entendido algo de lo que le pasa a tu cuerpo. Si confías suficientemente en tus padres o en alguna mujer mayor bien ilustrada y honesta, podrás enterarte aún más detalladamente de todo. Lo que no debes hacer nunca es darle crédito a revistas atrevidas y vacías que ojean algunas de tus compañeras y ves en cualquier librería de la esquina expuestas descaradamente a la venta.

Te he dicho ya que ellas sólo cuentan parte de la verdad, aunque lo hacen tan atractivamente que parece que no hay más seguridad que la suya. Tampoco debes pensar que todo lo que oyes en la calle es lo correcto. A veces, lo que corre de boca en boca sobre el sexo y la feminidad son sensacionalismos y picaresca.

Pero resulta que no sólo corporalmente te sientes distinta. Es toda tu forma de ser la que está cambiando. Ya no eres la niña segura e in-diferente ante los problemas, volcada sobre las espaldas de tus papás. Ahora eres tú misma un grave problema. Al menos eso se te ocurre pensar a ti.

No te entiendes y no te explicas los cambios y las reacciones de los demás. ¿Qué te sucede?

Resulta que a tu cuerpo desgarbado y no suficientemente proporcionado, que tanto te tortura, hay que añadir una mente revuelta que no sabe cómo enfrentar los problemas, que duda de lo que le dicen o proponen los mayores, pero que tampoco está segura de poseer ella la verdad.

¿Será que tú no comprendes a nadie o que nadie te comprende a ti? ¿Andará el mundo al derecho, o de pronto se habrá vuelto ininteligible? ¿Le pasó lo mismo a tu mamá y a tus tías cuando tenían tu edad o maduraron de forma distinta?

NADIE ME COMPRENDE

Hasta hace algún tiempo peleabas con tus pa-pás. Los motivos eran fútiles, pero desencadenaban toda una tragedia. Llorabas y pataleabas para que te comprasen un helado o te llevasen al cine. Pero el enfado duraba muy poco tiempo. Satisfacían tu apetito o daban respuesta a tu capricho y firmaban el documento de paz.

Aceptabas sus regaños, aunque olvidases sus consejos a la vuelta de la esquina. Tu mamá era tu confidente. Hablabas con ella como una cotorra. Y ella te escuchaba aparentemente sin hacerte mucho caso, pero respondiendo a lo que le preguntabas de la mejor manera posible. Así te enteraste de muchas cosas. Pero ahora quisieras pre-guntarle algo que a ti misma te da pena el solo pensarlo. Sin querer, has roto la comunicación con la que antes te expandías a tus anchas.

Tu papá te sentaba sobre sus piernas cuando llegaba del trabajo y escuchaba con paciencia todos los pormenores de tu día escolar. Te conta-ba miles de cosas y te decía que eras la reina de la casa. Y a ti te gustaba ser protegida por su cuerpo grande y sus manos duras.

Pero ahora todo se acabó. Tu mamá parece haberse enojado contigo. No te escucha con tanta atención. Te recrimina constantemente tu torpeza y te recuerda que no sabes ni vestirte ni estudiar.

Hasta tu papá, siempre tan complaciente, juega con los más chiquitos, conversa con mamá, o ve televisión, pero apenas se percata de que existes tú.

Y tus hermanos y las demás personas mayores siempre te llaman la atención por cualquier cosa. Parece que todos se han vuelto extraños de la noche a la mañana. Parece como si todos se hubiesen puesto de acuerdo para llevarte la contraria.

¿Quién tiene la culpa de todo esto? No lo sabes a ciencia cierta. Piensas que no eres tú la causante. Pero, en el fondo, quieres despreciarte. Admites que eres torpe, no sabes escuchar como antes, que te irritas sin motivo y que no estás de acuerdo con ninguno de los mayores.

Quisieras regresar a la infancia. En ella no había complicaciones. Y si las tenías, las depo-sitabas sobre los hombros de papá o el regazo de tu mamá. Ahora todo es diferente. Has llegado a preguntarte si tiene sentido tu vida, si no serás un estorbo para todos. Crees que no le importas a nadie.

Ten calma, amiga. No ha pasado nada grave. Dentro de algún tiempo el nubarrón habrá pasado y verás el panorama con toda claridad.

Estás atravesando una etapa crítica de tu vida. No eres ya una niña, ni eres aún una mujer. Te lo he dicho desde el principio. Eres como esos pajaritos alimentados por sus papás en el nido que, de repente, tienen que aprender a volar y a buscar su propia comida. Se muestran torpes, no pueden elevar el vuelo. Si caen corren muchos peligros. Quisieran también ellos regresar al nido. Pero, deben salir de él para siempre, de lo contrario no crecerían ni llegarían a tener vida e independencia.

No pueden detenerse en una etapa concreta de su existencia, porque la vida sigue su curso. Con un poco de coraje todo lo superarán.

Te repito algo muy importante. No te cierres a la comunicación. No te avergüences de nada de lo que te está pasando. Todos hemos cruzado esa dura experiencia de no saber qué hacer, ni a quién dirigirse, con los problemas acumulados por todas partes.

La naturaleza, guiada por la mano de Dios, es muy sabia y no produce, si los hombres la respetan, monstruosidades insuperables. Lo peor que puede sucederte es acumular desilusiones y amarguras tan pronto. La vida entera te sonríe, tienes un futuro por delante.

Debes confiar en ti misma. No eres tan débil como parece. Acéptate como eres, trata de analizar a fondo lo que te sucede. Déjate guiar por las personas adultas que te rodean, pero sin negarte a ti misma. Interésate, con calma, por saberlo todo. Estudia, abre tu mente a la vida, y verás que un día amanecerás mujer, como ya amaneció un día tu mamá y tu abuela. Siempre ha sido así.

TODOS TE COMPRENDEMOS

El niño no plantea demasiados problemas, se divierte y duerme. Con un poco de cuidado y cariño crecerá sano y sereno. No le da muchas vueltas a la cabeza. Es demasiado egoísta para pensar en los problemas que le rodean. Con tal de satisfacer sus necesidades más elementales, se calla. Hace lo que se le ocurre en el momento. No prejuzga a las personas ni les guarda rencor permanente. Las acepta o las rechaza en el momento en que las ve.

Pero tú ya sabes discurrir y hasta empiezas a distinguir lo verdadero de lo falso, lo sincero de lo hipócrita. No se te engaña fácilmente. Tienes ya tu propio criterio.

Sucede, sin embargo, que tus padres tardarán un poco en darse cuenta de que ya no eres una niña. Compréndelos. Los padres quisieran que sus hijos nunca crecieran. Como los ven a todas horas no notan tan fácilmente, como los extraños, el crecer de sus hijos.

Por otra parte, recuerda que tú misma estás hecha un enigma. Son tantos los problemas y las preguntas que te atormentan que, sin pretenderlo, te muestras más inconstante y agresiva.

De golpe has visto y comprendido, aunque a tu modo, muchas cosas. La vida se te ofrece multiforme y llena de sorpresas. Quisieras dominarla, tenerlo todo a tu alcance. Te molesta que tus padres se opongan a tus deseos, al cumplimiento de tus fantasías. Lo que más te fastidia es que te llamen niña y que te digan que tú no entiendes nada.

Ellos quizá no son todo lo atentos que deberían ser contigo. Con sus represalias y contestaciones bruscas no te ayudan en nada a madurar. Pero tú debes entender también que gran parte de la culpa es tuya, o mejor dicho, de la crisis que estás atravesando.

Para entender esto recuerda los malos mo-mentos de tu papá. El, que es un hombre adulto y serio, se pone inaguantable de vez en cuando. A lo mejor no le salen los negocios como quisiera y echa la culpa de ello a la esposa y a los hijos. Sin darle motivo se pone bravo. Va a la cama rezongando y sin haber dicho ni una palabra durante la cena. Hay que comprenderlo. Se preocupa por todos y no sabe a veces cómo superar las dificultades.

Lo mismo te pasa a ti. Un día amaneces con ganas de besar a todo el mundo y resulta que todo el mundo anda preocupado con sus propios problemas. Otro día amaneces de mal humor sin saber por qué y te encuentras con que todos andan alegres y te reprochan la actitud taciturna que observas. Todos estos

cambios contrastantes son normales en épocas de crisis, de crecimiento.

Toda crisis es, en principio, buena. Le ayuda a uno a purificarse, a tomar posiciones serias ante la vida, a definirse. Tú estás empezando a pensar por ti misma, a independizarte un poco de tus padres. Estás a punto de adquirir criterios propios. Por eso te encuentras en crisis. Y por eso tienes miedo, lo mismo que los pajaritos que tienen que saltar del nido. Saben que deben hacerlo, pero ig-noran lo que les pueda pasar.

Todos nos volvemos un poco ininteligibles para los demás cuando atravesamos por crisis. Pero si logramos superarlas nos verán más maduros y nos aceptarán más seriamente entre ellos.

De todas formas te preguntarás: ¿Pasaré bien esta etapa de la vida? ¿Llegaré a ser mujer como mi mamá? Y yo te digo que sí. Llegarás a ser una mujer seria, consciente de su papel y de su feminidad si tienes un poco de calma.

¿SERÉ UNA MUJER BONITA?

Todavía siguen pensando muchos que la mujer lo único que debe saber es arreglar la casa y estar siempre bonita para el hombre. Pocos piensan que una mujer puede ser poco atractiva, e incluso fea, pero inteligente. Puede ser diminuta, pero laboriosa.

Sé muy bien que has estado a punto muchas veces de romper el espejo al verte reflejada en él. No soportas esas pecas que te han salido en la cara. Odias el acné que recubre tu rostro y el pelo lacio que no sabes cómo dominar. Piensas para tus adentros: ¿Por qué seré yo tan fea? ¿No voy a ser nunca una mujer bonita?

Déjame decirte, en primer lugar, que no es lo más importante de una persona la belleza corporal. Se acaba muy pronto y si no se poseen otros valores la desilusión es suprema. Hay que tener más en cuenta el encanto personal, la inteligencia, la bondad de una persona que son, por lo general, valores perdurables.

Y déjame decirte también que, poco a poco, tu cuerpo se armonizará cuando termine su desarrollo y logres encontrar la forma más apropiada a tu modo de ser para vestirte, peinarte y arreglarte.

Lo que pasa es que ahora en tu cuerpo todo está creciendo, y lo hace de un modo desproporcionado. Quizá tus brazos estirados son mayores que el resto de tu cuerpo, y por eso no sabes qué hacer con ellos cuando vas por la calle o conversas con una persona mayor. El desarrollo rápido de tu tronco te produce torpezas al caminar o agarrar las cosas, por eso dices que todo lo rompes y estropeas.

Toda mujer es un poco coqueta, no lo olvides. Está bien que lo sea. Así reviste su feminidad de encanto y complementa el desaliño del hombre. Pero la belleza es un todo que comporta muchos factores, no sólo los físicos. Si te esfuerzas en cultivar tu mente y en adquirir buenos hábitos llegarás a ser una mujer preciosa.

Recuerda el lamentable espectáculo que representan a veces muchas "misses". Pasean muy bien su cuerpo ante el público, tienen unos ojos bonitos y unas medidas exactas. Pero cuando hablan lo echan todo a perder, porque no saben decir nada. Así es que el hombre puede tomar como un objeto su cuerpo.

No pienses que eres poco agraciada o torpe en tus movimientos y que vas a serlo toda la vida. Tienes ya tus encantos y las personas los empiezan a apreciar. No te atormentes viendo defectos que no tienes.

Si le preguntas a tu mamá por su comportamiento cuando tenía tu misma

edad lamentará el haberse preocupado tanto de cosas accidentales. Y es bueno que tú aprendas, para no sufrir tontamente por algo de lo que no tienes culpa.

Todos hemos cometido locuras en la adoles-cencia y la juventud. Es así como se aprende a luchar en la vida. Uno tiene que fracasar algunas veces, para saber lo que cuesta el triunfo. Si no se pasa por ninguna prueba no tiene mérito el triunfo.

La vida está llena de sorpresas y es por eso que resulta tan interesante y apasionada. Acéptala como viene.

SUEÑA, PERO DESPIERTA

De niña soñabas, pero no despierta. Revivías las escenas de los comics de la televisión, pero siempre siendo tú la protagonista. A veces recordabas en la cama a los compañeros de colegio y te los imaginabas de maneras muy raras. Pero a la mañana siguiente lo habías olvidado todo. Venían nuevos juegos y nuevos sueños.

Ahora te pasa algo realmente curioso. Sueñas despierta. Te miras al espejo y no ves tus ojos, ni tu nariz, sino los de tu artista preferida. Quisieras ser como ella. Te parece tan perfecta, tan bonita, tan bien vestida. También tú quisieras triunfar, llegar pronto a la cúspide de la fama. Deseas ser admirada por todos.

No soportas todos esos "defectos" que te rodean y que tanta risa causan a los compañeros de clase. No sabes cómo pintarte y maquillarte, como lo hace tu hermana. Pero quisieras poder hacerlo.

Te molesta que todos te traten como a una ni-ña y envidias a las chicas que salen solas con sus amigas o con sus novios.

Te disgusta el mundo por lo injusto que es contigo y por la hipocresía con que actúan muchos adultos.

Tú quisieras un mundo donde todos los seres humanos se amasen y donde cada uno pudiese hacer lo que le viniese en gana, sin ser atacado por las críticas de los demás.

Estás ya un poco harta de recibir órdenes y de ser constantemente corregida por tus padres, por todos tus familiares y hasta por tus hermanos mayores.

No entiendes por qué el mundo tiene que ser tan cruel, pudiendo ser tan fácilmente dichoso.

A tu edad es muy natural la idealización, lo mismo que en la adultez lo es el excesivo realismo y en la ancianidad la desilusión. Huyes del mundo feo en que vivimos y te refugias en otro que tu imaginación ha fabricado. Todos deberíamos pensar así: y quizá lográsemos convertir en verdad lo que en principio no pasa de ser una simple fantasía.

Pero, por desgracia, uno tiene que seguir luchando en medio de la hipocresía y la injusticia. Son vicios muy arraigados entre los humanos y no fáciles de abolir.

No dejes de soñar con un mundo perfecto. Pero trata de seguir adelante con tus excelentes propósitos a pesar de la maldad que te rodea. Si no sueñas ahora no lo harás nunca. De todas formas, trata de interpretar tus fantasías a la luz del realismo de los mayores.

Recuerda que se puede desfigurar un hecho imaginándolo como no es. Y se puede uno llevar muchas desilusiones convirtiendo a las personas en perfectas. Ninguno de nosotros es perfecto en todo. Aún las personas que más admiramos están llenas de defectos. Hay que aceptarlas como son y nos ayudarán maravillosamente.

¡CUIDADO CON LOS ÍDOLOS!

Te estás percatando ahora de que eres mujer. Y estás viendo al varón como algo distinto, lejano y necesario a la vez.

Tu papá, si cumple con el papel que le corres-ponde frente a ti, a tus hermanos y a tu mamá, se convertirá en la imagen ideal del hombre para ti. Representará la fuerza y la protección, la serenidad y el trabajo. Piensa en él cuando te imagines que todos los varones son bruscos y maliciosos como tus compañeros de clase.

De momento el varón te causa asombro y, en cierto modo, rechazo. Tú necesitas ser apreciada, tenida en cuenta, tomada en serio. Y ellos se ríen de ti, comentan por lo bajo y hasta te dicen gro-serías al oído.

Te asustan un poco. No sabes cómo tratar con ellos. Tu escape es la idealización y, hasta cierto punto, la idolatría.

¿Has observado lo que sucede en los aeropuertos, en las calles y en los estudios de televisión, cuando se presenta un gran actor? Sus "fans", muchachas por lo general de trece a dieciséis años, le acorralan, le tocan, le gritan, se desmayan y se dan por bien pagadas si les firma un autógrafo.

Le convierten en un ídolo. No conocen su vida íntima, sus dificultades y sus vicios. Lo que saben de él es lo que ven en el cine o en la televisión. A veces hace de villano y en otras oportunidades de brillante y caballeroso galán. Pero para las muchachas adolescentes siempre representa la elegancia, la masculinidad y el triunfo.

Generalmente, esta fiebre pasa muy pronto porque la experiencia y la madurez hacen comprender a la joven que los hombres no son como las estrellas de cine, sino de carne y hueso, como las mujeres. E incluso llegan a saber que esos que se le ofrecen como la quinta esencia de la perfección son, con frecuencia, personas enfermas psicológicamente, llenas de traumas y dificultades, incapaces de formar una familia e insertarse en ella.

Sin embargo, esta inicial idolatrización del hombre puede llevar a muchas jóvenes a soñar con lo que popularmente se ha llamado el "príncipe azul".

A la hora de contraer matrimonio o aceptar la compañía de un muchacho en plan de noviazgo pueden exigirle que se adapte a la imagen que ellas tienen en su mente sobre la belleza, la elegancia y la inteligencia masculina, similar a la de su héroe imaginario. Los desengaños entonces no se harán esperar. Porque ningún varón es intocable ni perfecto. Todos tienen sus limitaciones y para convivir fructuosamente con ellos hay que aceptarlos como son.

No seas tú el día de mañana una de esas mujeres que lamentan haberse casado con "este" hombre, que les ha resultado diferente a como se lo habían imaginado. Piensan que si lo hubiesen hecho con otro de los muchos que conocieron serían ahora más felices. Y no es así. Los otros también están llenos de debilidades. Mayores posiblemente que el que las acompaña.

Tú, cuando resuelvas unirte de por vida a un hombre, hazlo decididamente y con realismo. A medida que descubras sus defectos, ayúdale a corregirlos con cariño. Y si descubres gestos, hechos e ideas nobles, estimúlalo y apláudelo para que los conserve y aumente. El deberá hacer lo mismo contigo. Y el mismo hecho de descubrirse y aceptarse juntos es ya bello.

Trata de presentarte siempre con cierta elegancia, pero sin dejar jamás de ser sencilla. Los hombres disfrutan con la presencia de una mujer femenina, esto es, tierna, limpia, detallista y sensible. Pero terminan desengañándose de la coqueta, la presumida y la vacía.

El hombre que el día de mañana se enamore de ti, si es serio y responsable, lo hará porque ve toda tu personalidad y llega a la conclusión de que puede formar contigo una bella pareja. No se detiene a estudiar detalladamente ciertos aspectos externos de tu manera de ser o aparecer. Te acepta a ti, toda íntegra. Y si no le defraudas con insignificancias e infantilismos, se enamorará cada día más de ti.

EL AMOR ES SIMPLE Y COMPLEJO

Ya te he hablado algo del secreto de la sexualidad y de la complementariedad que a este nivel se da entre el hombre y la mujer. Pero estarías muy errada si llegases a pensar que la unión física entre una mujer y un varón es perfecta simplemente si se atraen desde el punto de vista sexual. Eso piensan, ciertamente, muchos hombres.

Constantemente estás enterándote de los muchos fracasos matrimoniales que hay entre tus conocidos e incluso entre tus familiares. Muchas de tus amigas y algunos de tus amigos son hijos e hijas de parejas divorciadas o separadas. Sus padres rompieron con el compromiso matrimonial porque no se entendían o porque se desilusionarón al conocerse a fondo.

Y, sobre todo, las revistas de farándula y del corazón, nos cuentan todos los días los chantajes, las peleas y las dificultades que esos "ídolos" que tú has oído nombrar y has visto actuar o cantar, han protagonizado en la vida real. Rompen matrimonios a menudo y abandonan a sus hijos en manos extrañas.

¿Qué pasa? Muy posiblemente sucede que fueron al matrimonio porque les vino el "flechazo" de la noche a la mañana. El se fijó en la belleza deslumbrante de ella, en lo proporcionado de su cuerpo, y ella se sintió fascinada por la prepotencia de él. Luego, cuando se trataron habitualmente y sin muros indiscretos o apariencias engañosas, se dieron cuenta de que no era oro todo lo que relucía.

El descubrió que ella no sabía ser madre ni aguantar una leve flaqueza e incomodidad. Se dio cuenta de que no le atraía la casa, sino la calle. Incluso pudo apreciar la indiferencia con que hablaba de la maternidad y de los hijos. Gastaba todo el tiempo en arreglar su aspecto físico para exhibir coquetamente sus encantos. Su hogar no ofrecía, desde luego, calor alguno.

Y ella advirtió que su "gran hombre", su "prín-cipe azul", no toleraba una broma. Vio que sólo sabía ser galante en el escenario o con las visitas. Bebía y fumaba hasta hacerse odioso. Y en lugar de ser de ideas liberales con respecto a la mujer y al hogar, era tan celoso que quería más una esclava que una compañera.

Fue entonces cuando el cuerpo empezó a resultar algo secundario. Siguieron siendo los dos bellos, pero vacíos. No había entre ellos sentimientos sólidos y por eso terminaron primero en la indiferencia, luego en la infidelidad y al final en el mismo odio.

Con esto te quiero probar que el sexo sin amor verdadero, durable, maduro,

no tiene sentido más que en los animales, y no en todos.

Algunos jovencitos y también algunos varones adultos piensan que el amor consiste simplemente en el atractivo físico y en la ausencia de masoquis-mo. Pretenden hacernos probar que es posible relacionarse sexualmente con cualquier mujer que les satisfaga, pero sin obligación posterior alguna.

Es evidente que, desde el punto de vista físico, se desahogan con todo contacto sexual no obligado. Pero el vacío interior se hace entonces más pesado que la abstinencia.

El ser humano se diferencia del irracional, no sólo por su belleza física y su cuerpo más perfecto, sino también porque posee una inteligencia y unos sentimientos que no se pueden cambiar o silenciar fácilmente.

El hombre y la mujer deben complementarse no sólo a través de su cuerpo, sino también de su inteligencia y de sus afectos. Esto requiere comprensión, diálogo, respeto, ayuda, capacidad para convivir y soportar muchos momentos críticos, cosa que no se logra sin una elemental madurez por ambas partes.

Por eso, amiga, cultiva tu inteligencia y afina tus sentimientos. No pienses tan sólo en que debes agradar al hombre por tu belleza física, sino por toda tu personalidad.

Examina bien a los hombres que conozcas, exígeles que te respeten y respétalos tú también. Así nacerá entre tú y ellos una amistad sólida y serena, muy apta para ayudarse y conocerse sin cortapisas.

Mira cómo tu papá y tu mamá se quieren, se ayudan y luchan juntos por sacar adelante su hogar. Ya no son jovencitos. Quizá las líneas de la cara, el modo de caminar y la línea corporal de tu mamá han cambiado. A pesar de ello tu papá la sigue queriendo por otros muchos motivos. Saben envejecer juntos porque son más las cosas que los unen que las que los separan.

Han comprendido que el amor consiste en estar juntos, mirar los dos en una misma direc-ción, apoyarse contra todo y contra todos y darles a los hijos lo mejor que poseen. Es así como te ven a ti y a tus hermanos como una prolongación de ellos mismos, como su juventud y su adolescencia que vuelve de nuevo a recorrer su camino. Un amor así es maravilloso, ¿no te parece? No es igual al de las películas rosa o al que te presentan las canciones de moda, pero es maravilloso, de eso no hay duda.

DUDA, PERO NO NIEGUES...

Tu cambio y tu crecimiento no solamente se dan en el aspecto biológico, sino también intelectual. No sólo creces y te robusteces como mujer en lo anatómico, sino que también empiezas a pensar por ti misma y a juzgar de forma nueva cuanto ya sabías a través de tus padres o profesores.

Aquella credulidad con que antes aceptabas lo que tus padres te proponían, aquella total indiferencia frente a todo razonamiento, se han convertido ahora en un ansia irreprimible de saber más y de saberlo hasta las últimas consecuencias.

Quieres penetrar los misterios de la vida a tu modo y casi prescindiendo de toda sugerencia. Al comprobar que no todo lo que te propusieron como ideal era cierto, te crees en la obligación de dudar de todo.

Pones en tela de juicio los valores morales y sociales que te enseñaron tus padres porque ves que muy pocos adultos los respetan.

No crees mucho, casi nada, en los políticos que dicen que van a cambiar el mundo y, de hecho, parece que cada día lo empeoran, con su diplomacia y sus intereses creados. Todos ellos hablan maravillas sobre los proyectos que van a llevar a cabo, si son elegidos para ocupar los puestos de mando, pero luego nos decepcionan con su indiferencia ante los problemas de la gente más sufrida, de los ancianos, los niños y los jóvenes.

Venerabas antes a los maestros porque te parecía que hablaban con precisión y autoridad sobre todo lo conocido y por conocer, y ahora apenas los escuchas porque te parecen loros repitiendo siempre la misma cantilena.

Decididamente, todo se está derrumbando para ti. El mundo que te han legado los mayores y en el que te entrenaron tus padres, parece que gotea por todas partes y que tiene muy poco sentido. Está lleno de angustias, intereses y egoísmos.

Y tú estás dispuesta a vivir en otro universo, a inventar, si es necesario, una de esas galaxias que tanto admiras en las películas de ficción, don-de no haya hipocresía ni miseria.

Te felicito. Si a tu edad estuvieses convencida de que nada puede cambiar, no serías una adolescente del siglo veinte, sino una viejecita de la Edad Media. El género humano no podría esperar mucho de ti.

La búsqueda, la duda y la contestación son muy propias de la adolescencia y la juventud. To-davía no han golpeado en serio tus espaldas los fracasos, ni la envidia y la perversión con toda su crudeza. Por eso sueñas con un mundo

mejor. Y tienes derecho a hacerlo, porque, en la medida en que los jóvenes como tú, sueñen con él, en esa misma medida podrá ser un hecho.

Lo peor que te puede suceder el día de mañana es que, cansada de la lucha, te acomodes de cualquier manera y ya no te esfuerces ni poco ni mucho en mejorarlo todo.

Siempre hay que mantener viva una juventud interior o espiritual que nos obliga a buscar un nuevo rostro a las personas, a los acontecimientos y a las ideas. Así es como progresa el mundo.

¿Recuerdas el cuento de Pedro Gaviota, el discípulo anónimo de Juan Salvador?

Todas las demás gaviotas vivían conforta-blemente en los acantilados, comiendo el pescado muerto o vivo que las olas expulsaban hacia las rocas. Volaban a lo sumo algunos metros mar adentro, lo necesario para llenar el estómago. No morían de hambre así, incluso estaban todas ellas gordas. Pero se privaban de la belleza de alta mar y del frescor del pescado fuerte y sabroso que vivía en el fondo del océano y salía raras veces a la superficie.

Allí nacían y allí morían, en la orilla del mar. Pero un día, Pedro se atrevió a levantar el vuelo, a planear sobre el cielo azul, a coger los peces más frescos del interior.

Sus compañeras se burlaban de él. Le llamaban loco porque se atrevía a desafiar las graves costumbres de sus mayores y a exponerse al peligro volando tan alto y sobre el mar profundo.

Pero, poco a poco, el ejemplo de Pedro arrastró a otras gaviotas jóvenes. Y fue así, como siguiendo al "loco", perfeccionaron su vuelo y dejaron la carroña de la orilla para comer pescado más sabroso y nutritivo y para contemplar, desde las alturas, la belleza del mar.

También el joven debe volar, atreverse a recorrer nuevos caminos, pero siempre sin olvidar su propia dignidad y el respeto que debe a cuantos le rodean. Si tu padre no hubiese aprendido nada de tu abuelo y éste de su padre, seguirían las tres generaciones con un atraso de cien años. Pero tu padre, sin dejar de querer y apreciar el mundo de tus antepasados, que son también los suyos, dio un paso adelante, aunque tú no lo creas. Y así es como evoluciona y progresa el mundo. No hay que olvidar la historia, Pero también hay que saber que ésta sigue su curso y todos podemos escribir algún capítulo de ella.

Sé, pues, sanamente rebelde. No te conformes con lo que ya tienes o te legan los demás. Tú de-bes hacer algo por tu propia cuenta, darle a los demás lo que es verdaderamente tuyo y que te distingue de todo cuanto existe. Sólo así serás útil a los ojos de Dios y de los hombres.

Pero no pienses que rebelde es el que deteriora lo que ya existe o va en contra de todo por sistema. Es el que mejora, cambia o sustituye lo que ve por

algo mejor.

DIOS SIGUE ESPERANDO

Uno de los primeros valores que sueles cuestionar es el religioso. Desde niña tus padres, sobre todo tu mamá, te enseñó algunas oraciones, te habló de ese Ser Supremo que nos ha dado la vida y te hizo entender que era necesario ir a la iglesia para reunirse con la comunidad cristiana.

A ti te parecía maravilloso todo lo referente a la fe. Posiblemente la imagen que te ofrecieron de Dios era demasiado severa, pero infundía respeto. La misa la entendías a medias, pero te gustaban los cantos y ver a tanta gente reunida sin pelear.

Te preparaste para la primera comunión con fervor. Aún recuerdas el día con devoción. Eran casi cien las niñas y los niños que la hicieron juntos. Los papás y los hermanos asistieron a la ceremonia. El sacerdote habló muy bien sobre la importancia del acto que estaban realizando.

Pero ahora has oído opiniones muy contradictorias sobre el fenómeno religioso. Ves a muchas personas que se han bautizado, pero que no pisan una iglesia y viven al margen de los mandamientos.

En la calle y en el colegio has oído a compañeros reírse de todo lo sagrado y decir que los curas y la Iglesia son unos aprovechados e ignorantes, que explotan a la gente sin cultura, como lo hacen los brujos y hasta algunos psicólogos. Por eso las iglesias se llenan de viejitas y de niños, pero no de jóvenes y de personas sabias.

Alguien que se las da de culto te ha dicho que la Iglesia es un poder como otro cualquiera, una institución llena de riquezas que esclavizan y que someten la conciencia de los que se bautizan a verdaderos tormentos.

No ha faltado en tu camino algún profesor especialmente "sabio" que te ha hecho comprender que las creencias religiosas han sido superadas por la verdadera ciencia. La religión, te ha dicho, es un fenómeno del pasado al que se adherían los hombres que no podían explicar de otro modo los secretos de la naturaleza, de los astros y de los seres vivientes. Pero en la actualidad muchos de esos misterios han sido descubiertos y en un futuro no muy lejano todo podrá explicarse por leyes naturales.

Los más materialistas te sugieren que lo importante es triunfar en la vida y tener dinero y salud. Todo lo demás son fantasmas que no hacen otra cosa que perturbar a la gente.

Te voy a decir una cosa. Es cierto que muchas de las ideas que tú tienes aún en la cabeza sobre Dios y la Iglesia son infantiles. Desde este punto de vista son

risibles. Pero si las adaptas a tu men-talidad, si las defines más apropiadamente, des-cubrirás toda su realidad y su pureza.

¿Qué te parecería si un niño es encerrado en su casa hasta los veinte años? Solamente sabría del mundo lo que le han dicho las personas que lo han visitado en la prisión o lo que le dicen los periódicos. Si algún día sale a la calle es casi seguro que todo el mundo se reirá de su manera de vestir, de andar, de mirar a las personas. Su deseo entonces es ahorcar a los que le mantuvieron alejado de la realidad y olvidarlo todo para aprender cuanto descubre por primera vez.

Algo parecido le sucede al cristiano que no re-cibe una educación progresiva en la fe. Si llega a los trece o catorce años con los mismos conceptos sobre Dios y la Iglesia que le enseñaron al pre-pararse para recibir la primera comunión, es evi-dente que renunciará a ellos por creerlos infantiles. Los arrojará lejos como las muñecas, los pan-talones y los vestiditos de niños.

Sucede que muchos bautizados progresan eco-nómica y culturalmente, pero no maduran sus co-nocimientos religiosos, ni cultivan su fe. Es ésta la razón por la que la cuestionan o abandonan durante la adolescencia.

Por otra parte, los muchos problemas que asaltan su mente encierran al adolescente sobre sí mismo. Todo lo demás, aun lo religioso, le resulta extraño, como si fuesen invasores de su intimidad. Ve tanta maldad de repente en el universo que piensa que Dios no puede permitir semejante situación. La idea de un Dios que ha dejado de ser Padre, para convertirse en Juez justiciero, le aterra y prefiere huir de ella.

Algunos se sienten culpables ante Dios de su desadaptación, de su constante pelear con los padres y de la concentración excesiva sobre los fenómenos de su cuerpo. No quieren encontrarse con Dios porque piensan que les rechazaría o condenaría sin juicio previo.

Desgraciadamente, son muchos los que han contribuido a sembrar en los niños esta imagen falseada de Dios, que más que Padre y Amigo, se convierte en implacable policía.

Por éstas y otras muchas razones la fe se con-vierte para tantos jóvenes en algo desusado o fuera de su interés. La carencia de unos padres o personas adultas que aclaren sus dudas o les den ejemplo de vivencia cristiana, y la contemplación de tanta perversidad, les convencen de que no tienen nada que esperar de todo lo religioso. Se aferran entonces a los ídolos del momento, los cantantes, los poetas, los revolucionarios, que les ofrecen un mundo lleno de bellezas y al margen de todo concepto religioso. Y cuando éstos también les desengañen se refugiarán en el mismo egoísmo y amoralidad de aquellos que antes criticaban acerbamente. Esta es una triste realidad.

Debo decirte, en primer lugar, que es muy lógico que todo esto suceda si no se conoce a fondo aquello que se cree o que se viene practicando. Carece de sentido si no se llena antes de contenido. Y así los ritos que podrían ser la

culminación lógica y fraterna de una convicción profunda, capaz de transformar toda una vida, terminan siendo gestos mágicos, impropios de un ser humano con cierta cultura.

Pudiera ser que tan sólo poseas algunos conocimientos vagos y algo fantasiosos sobre Dios y los valores y mandamientos cristianos. Dudas de esos valores y de ese Dios. Pero estoy seguro de que no titubearías en aceptar inmediatamente la verdadera imagen del verdadero Dios y el auténtico alcance de sus leyes, hechas para proteger la libertad genuina del hombre y no para esclavizarlo.

Estarías muy cerca de Dios si entendieses que El es un Padre que te ama más que nadie, porque respeta tu libertad y porque conoce a fondo los secretos de tu corazón.

No juzgarías tan duramente a la Iglesia si conocieses sus funciones y su mensaje que trascienden toda frontera humana, a pesar de ser predicados y expuestos por hombres limitados y tan débiles como los demás. También los apóstoles eran hombres y fueron capaces de transformar a medio mundo.

Si conocieses el verdadero rostro de Jesús, te fascinaría y sería tu líder más indiscutible y perfecto. Trata de llegar a El a través de su Palabra, de su obra, de su mensaje. Lo encontrarás.

Y al amigo que confía demasiado ingenua-mente en la ciencia, dile que los mayores científicos de los últimos años han sido, por lo general, profundamente creyentes. Comprendieron su pequeñez en medio de la grandeza del universo creado por Dios.

Dile a cuantos pretenden reírse de tu fe, que sabios y pobres, ricos y nobles, mujeres y hombres por millones y millones, han vivido y muerto por ella. No será entonces ni tan ridícula ni tan simple.

Y tú, cuando dudes de lo que te han enseñado en esta materia, no niegues nada, porque eso es fácil, como le resulta cómodo al avestruz esconder la cabeza en la arena. Investiga, profundiza, y con la gracia de Dios encontrarás su resplandeciente rostro. Un rostro que se te hará familiar y que siempre te sonreirá.

HAY QUE PREPARARSE PARA LA VIDA

Durante todos los estudios de primaria demos-traste no ser un genio, pero sí una muchacha aplicada y sin mayores problemas a la hora de asimilar las enseñanzas de los maestros.

Pero ahora, estrenando un sistema escolar bastante diferente, con varios profesores, un margen de libertad mayor y un cúmulo de problemas pendientes, parece como si no pudieses llenar los requisitos para terminar oportunamente el bachillerato.

De repente todo se te da peor. Ni la historia que antes te apasionaba, te resulta ahora tan fácil. ¿Será que los profesores son unos incapaces o que tú no sirves para estudiar?

Yo creo que ninguna de las dos cosas es cierta. Tú eres inteligente y los profesores dominan sus materias. Pero hay algo dentro de ti que no te permite la concentración. Son tantas las preocupaciones que te agobian que apenas logras sacar unos minutos para el estudio.

Generalmente, todos los adolescentes pasan por esa encrucijada. El cuerpo les inquieta demasiado, la fantasía vuela y el mundo nuevo en el que se hallan les desconcierta.

Es posible que bajes tus calificaciones y que tus padres se pongan de mal humor por ello y te digan que no sirves para nada.

Lo peor que podrías hacer es pensar que no sirves para nada, definitivamente. Tú vales y sirves para mucho, y el hecho de que estés preocupada es una prueba irrefutable de tu sensatez e inteligencia.

Dentro de unos años surgirán en tu vida otros problemas, pero podrás reunir fácilmente todos tus arrestos y salir adelante con una profesión, una manera de ganarte la vida y servir al mismo tiempo a la humanidad. Todos los que lo hemos intentado lo hemos logrado, aunque en un momento concreto nos parecía imposible.

Debes saber dos cosas. Hay algunas mujeres que siguen pensando que el estudio de algunas carreras o profesiones y el desempeño de algunos oficios, son para los hombres. Las mujeres, piensan, deben dedicarse al hogar y para ese menester no necesitan una mayor preparación.

Este es un grave error que se ha repetido durante siglos. La mujer tiene la misma dignidad que el hombre y debería tener también las mismas oportunidades para ponerla a prueba. Pero algunas se hacen eco del machismo imperante no preparándose culturalmente para dialogar en igualdad de

circunstancias con el hombre. Por esa razón terminan reduciendo muchas veces sus preocupaciones a la cocina, a los trapos y a frivolidades que ponen de manifiesto su postración humana.

La mujer nunca debe rivalizar con el hombre. Los dos han sido creados para complementarse, no para pelear por una causa demasiado persona-lista. No pueden ni deben sacrificar su masculi-nidad y su feminidad por ningún motivo. Pero esta complementariedad no puede darse si una de las partes se queda a medio camino. En la medida en que se acepten como son y se interpelen respetuosamente, en esa misma medida se enriquecerán los dos.

Por otro lado, el mundo actual evoluciona vertiginosamente y si una mujer no se prepara para el futuro, muy pronto terminará siendo una carga para su esposo y una incompetente a la hora de ayudar a sus hijos.

Por lo tanto, no debe una mujer consciente abandonar el hogar por una supuesta liberación femenina, ni quedarse en casa porque no se ha preparado para otros quehaceres. Una mujer sabia e íntegra sabrá encontrar la forma de proyectarse fuera del hogar con inteligencia y no abandonar éste por pereza.

Aunque te parezcan de poca utilidad los estudios, no los abandones o los saques adelante sin entusiasmo. Te lamentarás algún día. Tú conoces muchos casos en que mujeres ya adultas ingresan en la universidad porque no pudieron hacerlo o no quisieron cuando eran jóvenes, y notan su utilidad después.

Sé femenina, delicada, sencilla. Tu futura maternidad te lo exige. No te expongas, sin embargo, a ser bonita, pero tonta; casera, pero poco inteligente. Aprende todo lo que puedas en la vida y serás más feliz que con poca cultura.

Dios te ha dado una inteligencia y una intuición extraordinarias. Ponlas a producir. Te sentirás útil y mirarás hacia el futuro totalmente confiada.

¡GRACIAS, SEÑOR!

Y ahora, di conmigo:

—Gracias, Señor, por el don inestimable de la vida que me has regalado. Gracias por haberme hecho mujer, por las maravillas todas de mi cuerpo, por mi feminidad entera.

—Gracias por los padres que me diste, llenos de sabiduría y sacrificio. Me engendraron y me recibieron con amor. Ayúdame a no defraudar las esperanzas que han depositado en mí. Dales vida suficiente para que me vean convertida en toda una mujer.

—Gracias por mi sexualidad, por la de todos los seres humanos, que nos prolonga en la historia y nos ayuda a la total compenetración.

—Gracias por el amor, sin el cual todo lo demás, especialmente la sexualidad, carece de sentido.

—Gracias por mi adolescencia. En medio de las dudas y los fracasos, quiero vivir y espero en un mañana mejor.

—Gracias por dejarme creer en ti, amigo bueno e incondicional, sin el cual mi vida dejaría de tener sentido.

— ¡Gracias por todo, buen Señor!

Amén.

Índice

¿Qué le pasa a mi cuerpo?	2
MANUEL DÍAZ	3
Introducción	4
Ser adolescente	7
¿Qué le pasa a mi cuerpo?	9
La primera experiencia	10
Ser madre	13
Un nuevo ser humano	16
La hora del parto	18
La sexualidad es algo grande	19
Todo a su tiempo	23
El secreto de hacerse mujer	25
Nadie me comprende	26
Todos te comprendemos	28
¿Seré una mujer bonita?	30
Sueña, pero despierta	32
¡Cuidado con los ídolos!	34
El amor es simple y complejo	36
Duda, pero no niegues...	38
Dios sigue esperando	41
Hay que prepararse para la vida	44
¡Gracias, Señor!	46